ஆகாரம்.

பண்டித K. V. தேவராஜ சாஸ்திரிகள்.

1. நாம் உண்ணும் ஆகாரம் சாத்விகம், ராஜஸம், தாமஸம், என்று மூவகையாம். ஆயுளையும், மன உறுதியையும், தேக பலத்தையும், சுகத்தையும் விளைவிக்கும் மனதிற்கு இன்பகரமான ருசியுள்ள ஆகாரத்திற்கு சாத்விக ஆகாரமென்று பெயர். துக்கத்தையும், வியாதியையும், விளைவிக்கும் கசப்பாயும், உவர்ப்பாயும், உறப்பாயும் இருக்கும் ஆகாரத்திற்கு ராஜஸமென்று பெயர். பாகம் செய்து ஒரு ஜாமத்திற்குப் பிறகு ஆறி ருசியில்லாத அசுத்தமான ஆகாரத்திற்குத் தாமஸ மென்று பெயர்.

2. மறுபடியும் ஆகாரம் ஜாதி துஷ்டம் (இயற்கைக் குற்றமுடையது) ஆச்ரய துஷ்டம் (செயற்கைக் குற்றமுடையது) என இருவகைப்படும். இவ்விருவகை ஆகாரத்தையும் நாம் உண்ணக் கூடாது. வெங்காயம், பூண்டுமுள்ளங்கி, கேளான், சுரக்காய், உருளைக்கிழங்கு, அட்டுப்பு, முருங்கை, இவை யெல்லாம் ஜாதி துஷ்டங்களாகும். தாமிரப் பாத்திரத்தில் வைத்த பாலும், தோல் ஸஞ்சியில் வைத்த பாலும், ஆச்ரய துஷ்டமாகும். ஜாதி துஷ்டமான பதார்த்தங்களையும் ஆச்ரய துஷ்டமான பதார்த்தங்களையும் ராஜஸ தாமஸ பதார்த்தங்களையும் ஒழித்து, மற்றவைகளைச் சேர்த்து போஜனம் செய்ய வேண்டும். ஒருவன் ஒருநாள் இரு வேளை தான் போஜனம் செய்யக் கூடும். இவ்விரு போஜனங்களுக் கிடையில் சிற்றுண்டிகளைத் தின்பது, ஜாடராக்னியின் பலத்தைக் குறைத்து, வியாதியை விளைவிக்கும். அதிகாலையிலும் நடுநிசியிலும் போஜனம் செய்யக்கூடாது.

3. போஜனம் செய்யப் போகும்பொழுது கால்களைச் சுத்தம் செய்து முகத்தைக் கழுவி ஆவின் சாணியால் மெழுகி சுத்தம் செய்த பூமியிலிட்ட ஆசனத்திலமர்ந்து போஜனம் செய்யவேண்டும். போஜனம் செய்வதற்கு முன் இரண்டு தடவை ஆசமனம் செய்து அன்னத்தைக் கண்டு சந்தோஷமாக வணங்கித் தண்ணீரால் அன்னத்தைச் சுற்றி பிராணாஹூதி செய்து யமன், சித்ரகுப்தன், முதலியவருக்கு பூமியில் பலி வைத்து அன்னத்தை உண்ண வேண்டும். உண்ணு முன் காகத்திற்குப் பலியிட வேண்டும்.

4. கிரஹஸ்தன் இருபது பலத்திற் கதிகமான, வெங்கலப் பாத்திரத்திலாவது, வெள்ளி அல்லது தங்கத்தால் செய்த பாத்திரத்திலாவது போஜனம் செய்ய வேண்டும். உடைந்த பாத்திரங்களிலும் இரும்பு, செம்பு, ஈயம், தகரம், மண் முதலியவற்றால் செய்த பாத்திரங்களிலும் போஜனம் செய்வது வியாதியை விளைவிக்கும். கிரஹஸ்தன், தாமரையிலையிலும், பொரஸ இலையிலும், ஆலிலையிலும், அரசிலையிலும், வாழைப்பட்டையிலும் போஜனம் செய்யக்கூடாது.

5. எப்பொழுதும் கிழக்கு முகமாக உட்கார்ந்து போஜனம் செய்ய வேண்டும். ஆனால் காம்ய போஜனத்தில் கிழக்கு முகமாக போஜனம் செய்தால் ஆயுளும், தெற்கு முகமாக

போஜனம் செய்தால் கீர்த்தியும், மேற்கு முகமாக போஜனம் செய்தால் ஐஸ்வர்யமும் அபிவிருத்தியாகும்.

6. பலகையால் செய்த ஒரு அங்குலம் உயரமுள்ள ஆஸனத்திலுட்கார்ந்து, போஜனம் செய்யவேண்டும். தர்ப்பாஸனத்திலும், கம்பளாஸனத்திலும், மான், புலி, சிங்கம் முதலியவற்றின் தோலின் மேலும் உட்கார்ந்து கொண்டு போஜனம் செய்யக் கூடாது. உத்தரீயத்தைத் தலையில் கட்டிக் கொண்டும், நனைந்த வஸ்திரத்தைத் தரித்துக் கொண்டும், ஒரே வஸ்திரத்தைத் தரித்துக் கொண்டும், வஸ்திர மில்லாமலும், தலையை அவிழ்த்துக் கொண்டும், இடது கையால் காலை ஸ்பரிவித்துக் கொண்டும், படுக்கையில் உட்கார்ந்து கொண்டும், பாதரக்ஷைகளைப் போட்டுக் கொண்டும், கால்களை நீட்டிக்கொண்டும், தேவாலயத்திலும், தனது வீட்டின் ஒரு மூலையிலும், பாகசாலையிலும் அசுத்தமான இடத்திலும், வீதியில் நடந்து கொண்டும், யானை, குதிரை, வண்டி, முதலிய வாகனங்களில் ஏறிக் கொண்டும், பற்பல கதைகளைப் பேசிக் கொண்டும், போஜனம் செய்யக் கூடாது. போஜனம் செய்யும் பொழுது மௌனமாகவே இருக்க வேண்டும். ஆனால், ஒவ்வொரு கவளம் உண்ணும் பொழுதும் " கோவிந்த, கோவிந்த, கோவிந்த" என்று பகவன் நாமத்தை மாத்திரம் உச்சரிக்கலாம். தனது மனைவி, சகோதரி, தாயார், இவர்களுக் கெதிரில் போஜனம் செய்யக்கூடாது. ஆனால் பிரயாணம் செய்யும் பொழுது, வழியில் அவர்களுக் கெதிரில் போஜனம் செய்யலாம். பந்தியில் போஜனம் செய்யும் பொழுது, மற்றவர்களை விட விரைவாக உண்டு, எழுந்திருக்கக் கூடாது. பந்தியில் முதல் எழுந்திருப்பவனும், பந்தி வஞ்சனை செய்பவனும், மஹா பாதகர்களாகின்றனர்.

7. கையால் இடப்பட்ட பக்குவமான அன்னம், முதலிய பதார்த்தங்களைப் புசிக்கக்கூடாது. பக்குவமான பதார்த்தங்களைச் சிறு கரண்டியாலிட வேண்டும். எண்ணெய், நெய், முதலியவற்றில் பக்குவமான பதார்த்தங்களையும், அக்னியில் பக்குவமாகாத பதார்த்தங்களையும் கையால் இடலாம். இரும்புப் பாத்திரத்தில் வைத்த அன்னத்தையும், இரும்புக் கரண்டியாலிட்ட அன்னத்தையும், புசிக்கக்கூடாது. ஒரு கவளத்தில், பாதியைப் புசித்து, மிகுதியை வைக்கவும் கூடாது. ஒருவன் அருந்தி மிகுதியான தண்ணீரை அருந்தவும் கூடாது. எண்ணெய், நெய், உப்பு, முதலியவற்றைக் கையில் வாங்கி புசிக்கக்கூடாது. போஜனம் செய்யும் பொழுது கையை உதரக்கூடாது. ஸ்திரீகள் போஜனம் செய்த பிறகு மிகுதியான அன்னத்தை போஜனம் செய்யக்கூடாது. காகம், நாய், பசு, பூனை முதலிய பிராணிகள் தொட்ட அன்னத்தைப் புசிக்கக்கூடாது.

8. நாம் உண்ணு மாகாரத்தில் நகமாவது, ரோமமாவது, இருந்தால், அதை எடுத்து விட்டு நெய்யைத் தொட்டு மறுபடியும் போஜனம் செய்ய வேண்டும். எப்பொழுதும் மிதமாகவே போஜனம் செய்ய வேண்டும். தனது வயிற்றில் இரண்டு பாகம் அன்னம் முதலியவற்றாலும், ஒரு பாகம் தண்ணீராலும் நிரப்பி மற்றொரு பாகத்தை வாயுவின் சஞ்சாரத்திற்காக விட்டு விடவேண்டும். ஆசாரமில்லாத பிராம்மணனுடைய அன்னத்தையும், ராஜாவின் அன்னத்தையும், போஜனம் செய்யக்கூடாது. பெரிய சங்கங்களில் இடும் அன்னத்தையும், காசுக்காக ஹோட்டல்களில் வைத்திருக்கும் அன்னத்தையும், பசுபந்தம் முதலிய யாகங்களிலிடும் அன்னத்தையும், சீமந்தான்னத்தையும், போஜனம் செய்யக்கூடாது. இவ்விதம் ஆகாரம் தேகத்தில் சேர்ந்து, தேக பலத்தையும், சூக்ஷம புத்தியையும் விளைவிக்கும்.

9. நாம் உண்ணுமாகாரம், ஜாடராக்னியால், ஸ்தூலம், மத்திமம், அணு, என்று மூன்று விதமாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. அதில், ஸ்தூலமானபாகம் அமேத்தியமாகவும், மத்திம பாகம், மாம்சமாகவும், அணு, மனமாகவும், மாறுகிறது. நாம் அருந்தும் தண்ணீரும், மூன்றாகப் பிரிக்கப்பட்டு, முறையே, மூத்திரமாகவும், இரத்தமாகவும், உயிராகவும் மாறுகிறது. நாம் புசிக்கும், தேஜஸ்வின் அம்சமான, எண்ணெய், நெய் முதலிய பதார்த்தங்களும், மூன்றாகப் பிரிக்கப்பட்டு, எலும்பாகவும், கொழுப்பாகவும், வார்த்தையாகவும், மாறுகின்றன.

இப்படி போஜன முறைகளை யறிந்து, விலக்க வேண்டியவைகளைவிலக்கி, சேர்க்க வேண்டியவைகளைச் சேர்த்து, மிதமாக போஜனம் செய்யத்தேக பலமும், மன உறுதியும், ஜெபம், த்யானம், யோகம், முதலியவற்றைச்செய்ய அனுகூலமான ஊக்கமும் உண்டாகும்.

ஆகாரம்

ஐயவினவுக்கு விடை.

சித்திரை மாதத்தில் (1929 April) வெளிவந்த "ஆனந்தபோதினி'யின் 542 - ம் இதழில் ஆகாரம் என்னும் மகுடமிட்டு நான் வரைந்துள்ள வியாசத்தைப் பற்றி ஸ்ரீமான் நடராஜன் அவர்கள் கேட்ட சந்தேகத்திற்கு விடையளிக்க விரும்புகிறேன்.

ஆகாரம் என்னும் வியாசத்தில் பண்டைக்கால ரிஷிகளின் ஆகாரத்தை மனு, கௌதமர், சங்கரர், தேவலர் முதலிய ரிஷிகளின் ஸ்மிருதிகளில் உள்ளபடி வரைந்தேன். அதற்கு ஆதாரமான வாக்கியங்களை அடியில் வரைவேன். மனிதர்களுக்குத் திருஷ்ட பலமென்றும், அதிருஷ்ட பலமென்றும் பலம் இருவிதம். ஸ்மிருதிகளில் விலக்கப்பட்டிருக்கும் ஆகாரத்தைப் புசிப்பதால் அதிருஷ்ட பலம் குறைந்து போம் என்பதை ஸ்மிருதி வாக்கியங்களைக் கொண்டே நாம் ஊகிக்கலாம்.

நான் வரைந்த வியாசத்தில் 4 - வது பிரிவிற்குப் பிரமாணம்: -

"நபின்ன பாத்ரே புஞ்ஜீத் நபாவப்ரதி தூஷிதே
விம்சாதிகபலே பாத்ரே புக்த்துவா சுத்யதி பூருஷ:
" கரேகர்படகே சைவஹ்யாயஸே தாம்ரபாஜனே
வடர்க்காஸ்வ தத்பர்ணேஷ புத்துவா சாந்திராயணம் சரேத்"

ஐந்தாவது பிரிவிற்குப் பிரமாணம்: -

ஆஸின: ப்ராங்முகோ ஆஸ்னீயாத்
வாங்முகோ அன்ன மகுத்ஸயன்.

ஆறாவது பிரிவிற்குப் பிரமாணம்: -

"நவேஷ்டித சிரார்சாபிகோத்சங்க க்ருதபாஜன
நைக வஸ்திரோ துஷ்டமத்யே ஸோபானத்க : ஸபாதுக"

மனைவி, சகோதரி, தாயார் இவர்களுக்கு எதிரில் போஜனம் செய்யக் கூடாது என்பதற்குப் பிரமாணம்: -

நபார்யாதர்சனே அஸ்னீயாத் ரைகவாஸா:
ந ஸம்ஸ்தித:

மனைவிக்கு எதிரில் போஜனம் செய்தால் உண்டாகும் சந்ததிக்குத் திருஷ்டபலமும் அதிருஷ்டபலமும் குறைந்து போகும் என்பது வேதங்களின் கருத்து.

'ஜாயாயா அந்தே நாஸ்னீயாத் அவீர்யவத பத்யம் பவதீதி" (வேதம்)

"மாதாவா பகினீவாபி பார்யாவா அந்யாஸ்ச யோஷிதம்
தாஸாம்ஸ்ச தரிசனே புத்துவா சாந்திராயணம் சரேத்"

பந்தியில் மற்றவர்களை விட விரைவாக உண்டு எழுந்திருக்கக்கூடாது என்பதற்கு ப்ரமாணம்: -

"பங்கிபேதி ப்ருதக் பாகீ நித்யம் பிராம்மண நிந்தக:
ஆதேசீ வேதவிக்ரேதா பஞ்சைதே பிரம்மகாதுகா"

ஸ்திரீகள் போஜனம் செய்தபிறகு மிகுதியான அன்னத்தைப் போஜனம் செய்யக்கூடாது என்பதற்கு ப்ரமாணம்:

"உச்சிஷ்ட பிதரஸ்திரீணாம் யோஸ் நியாத் பிரம்மணக்வசித்
பிராயச்சித்தி ஸவிக்யேய: ஸங்கீர்ணோமூட சேதன: இதி"

நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தில் நகமாவது உரோமமாவது இருந்தால் அதை எடுத்து விட்டு நெய்யைத் தொட்டு மறுபடியும் போஜனம் செய்வதின்கருத்து என்னவென்றால், நகம் உரோமம் முதலியவற்றின் ஸ்பர்ஸ மாத்திரத்தால் ஆகாரம் அசுத்தமாகி விடுகிறதென்றும் நெய்யைத் தொட்டால் அது சுத்தமாகி விடுகிறதென்றும் தான்.

ராஜாவின் அன்னத்தையும், பெரிய சங்கங்களில் இடும் அன்னத்தையும், காசிற்காக ஓட்டல்களில் இடும் அன்னத்தையும், பசுபந்தம் முதலியயாகங்களில் இடும் அன்னத்தையும் புசிக்கக்கூடாது என்பதற்கு ப்ரமாணம்
:

"அயுதேவா சகஸ்ரேவா த்வி ஜோ
பிராம்மண போஜன ஜிஷ்வாசாபல்யத:
க்ஷிப்ரம் புஞ்ஜீதாப பிபேத்துவா பக்ஷம் வா
மாஞ்மதாவா புக்த்துவா விப்ரோ நிரந்தரம்
கிருச்ரம் பராகம் சாந்திரம் ச கிருத்துவா
சுத்திமவாப்னுயாத் தேவாலயேஷு
மார்க்கேஷூ கிராமேஷூ நகரேஷுசா

விப்ரக் நிரீதான்ன போக்தாசேத்ததா
நரகமாப்னுயாத்யஞ்யேஷ பசுபந்தேஷு
அன்னம் வுத்தியதாத்விஜ ஸநரகமாப்னோதி
ஸ பிடால்ஸமோ பவேத்"

என்று இப்பிரகாரம் அநேகம் ஸ்மிருதிவாக்கியங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டேஆகாரம் என்ற வியாசத்தை வரைந்துள்ளேன்.

பண்டித K. V. தேவராஜ சாஸ்திரிகள்.

ஆனந்த போதினி - 1929 ஹு - ஏப்ரல், ஆகஸ்டு மீ